

## Inhoudsopgave

1.	Leven met PDS .....	2
2.	Het Darm Management Programma .....	3
3.	Wat is hypnose en hoe werkt het? .....	4
4.	Hoe werkt hypnotherapie bij PDS .....	5
5.	Het Darm Management Programma .....	7
6.	Afspraken en dingen die u moet weten .....	8
7.	De kosten .....	9
8.	De behandelend therapeut .....	10
9.	Websites.....	12

## 1. Leven met PDS

Leven met een spastische dikke darm is geen pretje. De buikklachten kunnen eten, reizen en/of sociale contacten ernstig bemoeilijken. De omgeving begrijpt er soms maar weinig van. Medicijnen en dieetvoorschriften leveren niet altijd het gewenste resultaat. Tot nu toe is niet volledig bekend wat nu de precieze oorzaak is van PDS. Bij inwendig onderzoek kan alles er normaal uitzien, er is bijvoorbeeld geen ontsteking maar op de een of andere manier functioneert de dikke darm niet zoals u wilt.

In deze folder lichten we toe wat de inhoud en de vorm van het Darm Management Programma is. Er wordt uitgelegd wat hypnose is en hoe hypnotherapie werkt bij de behandeling van PDS.

### **De overprikkelde dikke darm**

Mensen met PDS hebben zeer uiteenlopende buikklachten: een (erge) zeurderige buikpijn met soms ook uitstraling naar bijvoorbeeld de rug, een opgeblazen gevoel (waardoor kleding kan gaan knellen), een brijige of juist te vaste ontlasting, diarree en/of verstopping, soms een verminderde eetlust, een vol gevoel in de maag, gasvorming, rommelingen in de buik, het gevoel dat de darmen nog niet leeg zijn na de ontlasting en winderigheid. Sommige mensen hebben helemaal geen pijnklachten, maar 'alleen' problemen met hun ontlastingspatroon, anderen hebben voornamelijk last van winderigheid. En weer anderen hebben bijna alle klachten.

## 2. Het Darm Management Programma

Prof. P.J. Whorwell, MaagDarmLeverarts in Groot Brittanië, begon in 1980 in Manchester met het behandelen van een groep patiënten met ernstige PDS-klachten, die niet reageerde op medicatie. Hij zette daarbij hypnotherapie in als behandeling. Hij constateerde bij 75-80 % van de patiënten een forse verbetering. Ook nadat de behandeling was afgerond, bleef de verbetering bestaan.

Voor veel patiënten was de dagelijkse realiteit dat de darmen hun leven beheersten. Het doel van de behandeling was daarom om de patiënt weer de beheersing te geven over zijn darmen. Vandaag de dag boeken we nog steeds goede resultaten met dit behandelprogramma.

De Nederlandse Academie voor Psychotherapie heeft in samenwerking met de staf van Dr. Whorwell het behandelprogramma vertaald en aangepast aan de behoeften van de Nederlandse patiënten. Ook u heeft een goede kans om gunstig op de behandeling te reageren, doordat u de vaardigheid zult gaan verkrijgen die u nodig heeft om de symptomen te verlichten. U zult uw klachten onder controle krijgen en houden.

## 3. Wat is hypnose en hoe werkt het?

Sommige mensen worden een beetje ongerust bij de gedachte aan hypnose, daarom is het belangrijk om hierover duidelijk te zijn.

Hypnose is een techniek, een vaardigheid die bijna iedereen kan leren. Een hypnotische toestand of "trance" is een staat van verscherpte aandacht (verhoogde concentratie). Iedereen doet het meerdere keren per dag, zonder dat dit hypnose wordt genoemd!

Als u bijvoorbeeld een boek leest of u kijkt naar een film, dan kunt u er zo in opgaan dat u niet hoort wat iemand tegen u zegt. En wellicht kent u het gevoel dat, wanneer u door het verkeer gaat, u ineens bemerkt: "Hé, ben ik hier al?" Er lijkt een stuk overgeslagen te zijn. In deze tijd was u kort in trance.

Gedurende de therapie sessies, werkt de therapeut met u om u te helpen om een hypnotische toestand te bereiken. Er zijn veel manieren om dit te doen. De beste aanpak is mede afhankelijk van de persoon. Meestal wordt een ontspanningstechniek gebruikt of wordt u gevraagd een bepaald beeld voor te stellen om uw aandacht te focussen. Tijdens hypnose bent u in een ontspannen toestand en tegelijkertijd bewust aanwezig. U kunt alles volgen wat de therapeut zegt en wat er in uw omgeving gebeurt

***U controleert de situatie, niet de therapeut!***

(toneelhypnotiseurs doen u graag het tegenovergestelde geloven!)

#### 4. Hoe werkt hypnotherapie bij PDS

Hypnose wordt in de medische wereld van vroeger uit gebruikt voor pijnbestrijding en bij de lichamelijke gevolgen van stress. Tijdens hypnotherapie leert u hypnose te gebruiken en te concentreren op uw innerlijke wereld. Zo ontdekt u de kracht van het onbewuste. Het onbewuste werkt met beelden (imaginaties). Deze gedachtebeelden kunnen specifieke reacties in het lichaam geven.

Een bekend voorbeeld is dat u in gedachten zich voorstelt dat u een koud glas melk drinkt of hoe een heerlijk gerecht eruit ziet: de speekselklieren in de bovenkaak zullen dan actief worden en speeksel in de mondholte afscheiden. Bepaalde gedachtebeelden kunnen dus een specifieke onbewuste uitwerking op het lichaam en de organen hebben. Deze vaardigheid van het onbewuste benut u in de therapie.

Onze darmbewegingen kunnen we niet op een directe manier controleren. De spieren van de darm vallen buiten onze bewuste beïnvloeding. Dit, in tegenstelling tot skeletspieren: bewegingen van je armen of benen kun je wel controleren. De spieren van de dikke darm kun je niet aan- of ontspannen. Via de genoemde gedachtebeelden (of: imaginaties) kunnen de reacties in de darmen wel worden beïnvloed. Het Darm Management Programma leert u om in gedachten beelden op te roepen die hun specifieke uitwerking hebben op de dikke darm.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat hypnose de werking van de darmen direct beïnvloedt. Het verandert de manier van bewegen van de darmen, hoe de spieren samentrekken en ook de mate van gevoeligheid

in de darmen. Met hypnose kunnen we dus een directe en specifieke invloed uitoefenen op het menselijk lichaam. Dit maakt deze therapievorm bij uitstek geschikt voor de behandeling van PDS.

## 5. Het Darm Management Programma

De behandeling omvat ongeveer 14 sessies van gemiddeld 1 uur. Uw actieve betrokkenheid en deelname aan het programma is heel belangrijk.

Tijdens de intake wordt tussen u en de therapeut alle relevante informatie uitgewisseld.

De eerste sessies worden benut om uw vaardigheid voor hypnose op te bouwen en om de spanning en gevoeligheid van uw dikke darm te verminderen. U krijgt een CD mee, afgestemd op uw situatie, om elke dag thuis mee te oefenen.

In de therapie worden gesprekken afgewisseld met het werken met hypnose. In de gesprekken gaat u met de therapeut in op uw dagelijks leven: uw denken, gedrag en emoties. U leert om anders om te gaan met spannende of stressvolle situaties. Hierdoor zal de dikke darm minder prikkels te verwerken krijgen. Uw darmen zullen daarom minder heftig reageren op situaties van het dagelijks leven.

Het Darm Management Programma helpt u om inzicht te krijgen in uw eigen gedrag. U leert om uw emoties te sturen op een manier waarbij u zich plezieriger voelt en uw darmen ontlast. Hierdoor kunt u beter reageren op spanning en stress.

## 6. Afspraken en dingen die u moet weten

De eerste vier afspraken vinden bij voorkeur wekelijks plaats. Daarna kijkt u in overleg met de therapeut, welke frequentie voor u het beste is. De totale behandeling duurt ongeveer drie maanden.

Verder wordt er een behandelovereenkomst opgesteld, waarin de belangrijkste afspraken worden vastgelegd.

### **Het contact met de behandelend arts**

Vóór de start van de behandeling vraagt u aan uw behandelend arts om een korte schriftelijke verklaring waarin uw arts de diagnose PDS bevestigt. Deze verklaring neemt u mee naar het intakegesprek.

Bij de start en na afloop van uw deelname aan het programma zal de therapeut, de behandelend arts en/of medisch specialist, schriftelijk informeren over uw deelname aan het Darm Management Programma.

De rapportage over het effect van de behandeling wordt in overleg met u opgesteld. De rapportage bij het begin van de behandeling is een puur formele kennisgeving. Ook deze kunt u desgewenst inzien.

## 7. De kosten

U betaalt de PDS-therapeut € 85,00 per sessie (incl BTW).

### **Vergoeding door uw verzekering of uitkerende instantie**

Afhankelijk van uw ziektekostenverzekering kunt u (een deel van) de kosten voor de therapie vergoed krijgen.

Kijk voor actuele informatie over ziektekostenverzekeringen op: [www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl). Klik op het kopje "Verzekeraars". Uiteraard kunt u hierover ook bij uw eigen ziektekostenverzekeraar informatie inwinnen.

De ervaring heeft geleerd dat bij succes van de therapie, in een aantal gevallen achteraf een deel van de kosten alsnog door de ziektekostenverzekeraar wordt vergoed. Hiertoe moet men een zogeheten 'coulance-aanvraag' indienen. Een voorbeeld hiervan kunt u verkrijgen bij de therapeut.

Soms zijn uitkerende instanties bereid om (een deel van) de kosten voor behandeling te vergoeden. Dit geldt met name als het aannemelijk is dat de cliënt na genezing weer inzetbaar zal zijn op de arbeidsmarkt. Neem indien dit van toepassing is, contact op met het UWV, de bedrijfsarts of de sociale dienst.

## 8. De behandelend therapeut

Mijn naam is Peter van Essen (1963). Sinds 1971 woon ik in Dieren. Ik ben vader van drie kinderen. Ik leef nu samen met mijn vriendin. In mijn vrije tijd fiets of wandel ik vaak in het bos en riviergebied hier in de omgeving.

### **Iets over mijn leven**

Na 12 jaar als personeelsfunctionaris in de gezondheidszorg (verpleeghuis en ziekenhuis) te hebben gewerkt, ben ik in 1998 overgestapt naar het vak van loopbaanadviseur. Een loopbaanadviseur helpt mensen die vast zijn gelopen in hun werk. Ik merkte dat dit vastlopen vaak samenhangt met persoonlijke problemen.

Om die reden heb ik de opleiding tot hypnotherapeut aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam gevolgd. Hierbij heb ik ook de specialisatie PDS gedaan.

### **Zelfstandig hypnotherapeut**

Sinds 2003 werk ik als zelfstandig hypnotherapeut. Tijdens mijn opleiding heb ik me gespecialiseerd in het behandelen van mensen met PDS. Inmiddels heb ik meer dan 100 mensen behandeld. In een aantal gevallen ging het om patiënten met ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

Ik behandel ook regelmatig mensen met klachten zoals hyperventilatie of een trauma.

### **Loopbaanadviseur**

Naast mijn werk als hypnotherapeut ben ik loopbaanadviseur. Ik geef loopbaanbegeleiding en coaching aan mensen die vastlopen in hun werk en/of die weer terug willen keren in het arbeidsproces.

### **Beroepsverenigingen**

Ik ben lid van de NBVH (Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten). Een therapeut kan alleen lid zijn, als hij of zij aan de gestelde eisen, waaronder bijscholing en werkervaring, voldoet. Bij eventuele klachten over de therapeut kan de NBVH ook worden ingeschakeld. De website van de NBVH is: [www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl).

Naast de NBVH ben ik ook lid van het NOLOC, de Nederlandse Orde van Loopbaanadviseurs.

### **Heeft u vragen over hypnose of het Darm Management Programma?**

Belt u mij gerust op. Als ik aan het werk ben, kunt u inspreken op mijn antwoordapparaat. Ik bel u dan terug. Mijn telefoonnummer is: 0313 - 41 63 46 of 06 - 53 46 80 56.

### **Website**

Ook heb ik een website: [www.petervanessen.nl](http://www.petervanessen.nl)  
Onder "PDS-therapie, cliënt-ervaringen" kunt u lezen hoe mensen, die deze therapie hebben gedaan, dit hebben ervaren en wat het hen heeft opgeleverd.

Voor meer informatie over de PDS behandeling kunt u ook kijken op de website van de Samenwerkende PDS-therapeuten: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl).

## **9. Websites**

U kunt op de volgende websites meer informatie vinden:

- a. [www.petervanessen.nl](http://www.petervanessen.nl)
- b. [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)
- c. [www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl)
- d. [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)
- e. [www.mdls.nl](http://www.mdls.nl)
- f. [www.ibshypnosis.com/IBSresearch.html](http://www.ibshypnosis.com/IBSresearch.html)  
(in het Engels over onderzoeken van prof. Whorwell)